정지천 교수의 건강칼럼

노화조절 장수비결 따라 하기

우리나라는 세계에서 가장 빠른 속도로 노인인구가 늘어나고 있다. 이제부터라도 성공적인 노후를 보내기 위한 준비가 절실히 요구된다. 건강하게 장수하고 싶은 분들을 위해 국내외에서 '노화 방지를 위한 계명'이 속속 발표되고 있다. 저자도 조선시대 장수집안의 비결을 분석한 〈명문가의 장수비결〉을 출간한 바 있다. 그것들을 어떻게 따라 해야 할까?

그대로 따라 해야 하는 것도 있다. 첫째, '마음 건강의 달인'이자 '자기 절제의 도사'였던 분들을 본받으려고 노력해야 한다. 마음을 잘 다스리는 것이 무병장수를 위한 양생(養生)의 첫째이기 때문이다.

둘째, 노년기에 들어서도 끊임없이 무엇인가를 추구해야 한다. 장수한 선비들을 보면 귀양을 가서도 학문에 열중하고 제자를 양성하면서 저술을 계속했다. 지금으로부터 2500년 전에 무려 73세까지 생존하였던 공자(孔子)의 장수에도 쉴 새 없이 몸과 마음을 써서 노력한 것이 큰 요인으로 작용했다. 공자는 마음이 강해야 몸이 건강하고 몸이 건강해야 비로소 사업에서 성공할 수 있다고 믿었다. 또, 천체의 운행이 쉼 없듯이 군자도 항상 움직이고 활동해야 건강하고 오래 산다고 역설했다. 일본의 대표적인 노화학자인 히노하라 박사의 예를 보자. 그는 '인생에 은퇴는 없다'는 신념 아래 죽을 때까지 평생 현역으로 뛰겠다며 101세의 고령에도 불구하고 심장내과 진료를 담당하며 수많은 책을 저술하고 일본 전역으로 강연을 다니고 있다는 것이다. 그래서 일본 젊은이들 사이에서 '가장 닮고 싶은 인물'로 꼽히고 있다.

셋째, 절식(節食)하는 것을 본받아야 한다. 소식(小食)은 옛날부터 건강 장수를 위한 가장 근본적이면서 쉽고 확실한 방법이었다. 왜냐하면 몸이 가벼워야(輕身) 노화가 억제되어(耐老) 수명이 늘어나기(延年) 때문이다. 대표적인 실학자인 성호(星湖) 이익(李瀷)은 "식량을 절약하여 많이 먹지 않는 것으로 첫째가는 경륜(經綸)이자, 양책(良策)을 삼는다"고 했다. 그것은 가난한 살림 탓도 있었겠지만 의학에도 능통했기에 소식이 질병을 예방하고 건강하게 살아가는데 좋다는 것을 알았기 때문으로 여겨진다. 유병팔 교수(텍사스주립대 노화연구소장)를 비롯한 세계적인 노화학자들이 인정하는 가장 효율적인 노화 조절법이 바로 소식이다. 저산소증을 개선하여 에너지 생성을 유지시키고 세포의 손상과 사멸을 방지하며 활성산소와 활성질소의 생성을 억제하므로 노화를 지연시키기 때문이다. 미국 국립노화연구소의 라쓰 박사팀이 원숭이에게 먹이를 10% 20% 30%씩 줄여 먹인 실험을 한 결과 30% 줄여 먹인 집단의 평균 수명이 연장효과가 가장 좋았다고 한다.

사찰음식은 질병을 치유할 해법으로 많은 관심을 받고 있다.

하지만 장수한 선인들이 먹었던 것이라고 함부로 따라 해서는 안 된다. 만병통치약이 없듯이 누구에게나 좋은 음식과 약은 없기 때문이다. 구기자 국화 마 녹차 고사리 고구마 등은 기막힌 효과를 볼 수 있는 훌륭한 약이지만 잘못 먹으면 탈이 날 수 있다. 영조대왕이 자신의 건강장수 비결로 꼽았던 인삼(홍삼)을 비롯해 산수유 알로에 매실 은행 등 건강기능식품도 체질에 맞지 않으면 해가 되기 마련이다.

장수비결을 제대로 따라 하기 위해선 옛 선비들처럼 한의학에 대한 기본적인 식견을 가져야 한다. 허목 윤선도 이익 정약용 등은 의약에 능통해 당대 최고의 명의 반열에 들 정도로 이름을 떨쳤던 '유의(儒醫)'였다. 또한 내의원의 제조로서 〈동의보감(東醫寶鑑)〉 서문(序文)을 쓴 이정구와 생활백과사전인 〈임원경제지(林園經濟志)〉에 동의보감 이후 가장 방대한 한의서를 담았던 서유구도 거의 의원 수준이었다. 자신의 체질에 맞는 양생법을 알고, 실천했기에 장수할 수 있었다.

그렇다면 온갖 공해와 환경호르몬, 인플루엔자, 유해색소 첨가식품, 유전자 변형식품 등으로부터 위협받고 있는 요즘의 실정에서는 더더욱 건강, 의학에 대한 식견이 필요하지 않을까? 자신의 체질에 적합한 건강법을 마련하고 실천해야 중병을 예방할 수 있는 것이다. 기본적인 한의학 공부를 해서 양생법을 실천하거나, 음식 섭취를 비롯한 모든 건강을 살펴주는 주치의를 두거나, 그것도 안 된다면 복잡한 업무나 온갖 공해에서 벗어나 전원에서 매일 운동하고 유유자적하면서 생활하는 수밖에 없을 것 같다. 물론 '계일(戒溢)'의 교훈을 본받아 중용(中庸)을 지키도록 노력하는 것이 기본이다. 우리 몸도 균형과 조화가 이루어져야 하는 것이다.

동국대 분당한방병원

정운 스님의 사색과 명상 〈14〉

감사해 하면 나부터 행복해져

이 글을 읽는 독자는 오늘 하루 "감사하다" "행복하다"라는 단어를 많이 하는지, "불행하다" "밉다" "저 사람만 보면 화가 난다"라는 말을 더 많이 하는지 자신을 객관적으로 평가하고 다음 문장을 읽었으면 한다.

남태평양 어느 섬 원주민들은 나무 한 그루를 쓰러트리기 위해 기발한 방법을 쓴다. 톱이나 기계를 사용하는 것이 아니라 쓰러트려야 할 나무 주위에 원주민들이 삥 둘러선다. 원주민 모두가 3일 밤낮 동안 나무를 향해 고함을 지른다. 그 고함 소리에 나무는 결국 쓰러진다고 한다. 이렇게 인간의 언어, 말의 위력은 엄청난 힘을 가지고 있다.

일본인 마사루는 물(水)에 대고 좋은 말이나 나쁜 말을 했을 때, 물의 반응을 영상으로 담았다. 수년간의 연구 결실이었고, 전 세계적으로 이슈가 되어 책으로 편찬됐다. 똑같은 병에 물을 넣고 그 물

언어는 업을 짓는 근원이자
동시에 부처될 수 있는 자리

에 "사랑한다" "고맙다" "예쁘다"라고 말하거나 그런 글자를 보여주면 그 물이 다이아몬드의 예쁜 결정체를 형성한다. 또한 즐거운 음악을 들려주어도 다이아몬드 형상 같은 예쁜 영상을 나타내었다. 반면 물에 "망할 놈" "밉다"라는 부정적인 말을 하거나 무서운 형상을 보여주면 물이 파열된 양상을 보이면서 서로 흩어졌다.

또 똑같은 그릇에 3개의 밥을 담아 두고, 한 달 동안 매일 똑같이 한 그릇에는 '고맙다, 예쁘다'는 말을 해주고, 두 번째 그릇에는 '망할 놈, 밉다'라는 욕을 했다. 그리고 세 번째 그릇은 한쪽 구석에 두고 관심도 보이지 않았다. 한 달 뒤, 어떤 결과가 나왔을 것인지 상상해보라. 각각의 그릇을 보니, '고맙다, 예쁘다'라는 말을 들은 밥은 발효된 상태로 누룩처럼 푸근한 향기를 풍겼고, '망할 놈, 나쁜 놈'이라고 들었던 밥은 부패하여 까맣게 변했다. 그런데 아예 관심조차 주지 않았던 밥은 더 부패되어 새카맣게 변해 있었다. 세상에서 가장 무서운 것이 무관심이라고 하더니 맞는 말인가 보다.

어쨌든 인간만이 가지고 있을 것이라고 생각했던 희노애락, 그 느낌(受)과 감정을 무정물도 똑같이 느끼고 있으니 말의 위력이란 대단한 것만은 사실이다. 일전에 인터넷에서 이런 기사를 읽은 적이 있다.

과학자들이 재미있는 실험을 했다. 부부가 대판 싸운 뒤, 그 입김을 모아 독극물 실험을 했더니 놀랍게도 코브라 독보다 강한 맹독성 물질이 나왔다. 또 어떤 사람을 일정한 공간에 가둬두고, 그에게 인격적인 모욕을 했다. 화가 날대로 나 있는 그 사람의 타액을 검사했더니 황소 수십 마리를 즉사시킬 만큼의 독극물이 검출됐다. 반대로 즐겁게 웃고 행복한 사람의 뇌를 조사해보니, 독성을 중화시키고 나쁜 암세포를 파괴시킬 수 있는 좋은 호르몬이 다량으로 분비됐다는 발표이다.

말로 인해 무정물까지도 감정을 드러내는데, 인간이 뱉은 말로 인해 사람에게 상처를 주기도 하고 행복을 준다고 하는 이론이 타당함을 입증한다.

인간은 몸과 입과 뜻으로 행위를 하는데, 이를 3업(三業)이라고 한다. 이 3업을 청정한 행으로 바꾸는 것이 불교의 기본 수행이다. 특히 입으로 지은 나쁜 업(口業)을 가장 조심해야 한다. 불자들이 많이 독송하는 〈천수경〉 첫머리에 정구업진언이 있고, 5계에도 불망어(不妄語)가 등장한다. 말과 언어를 잘못 사용하면 원결과 화를 부르는 화근의 문이지만, 한편 기도나 수행 방편으로 언어와 말을 활용한다면 그 입이란 바로 복을 불러들이는 근본이 된다. 즉 말과 언어는 업을 짓는 근원이자, 부처가 될 수 있는 자리이다.

언어나 말은 무정물도 변화시키고 사람까지 변화시킬 수 있을 만큼 강력한 힘을 지니고 있다. 그런데 단순히 말이나 언어만으로 끝나는 것인가. 자신이 하고 있는 말은 현재 자신의 마음 상태를 표현한다. 곧 말을 통해 진심을 담아내기도 하고, 말을 통해 상대에게 나쁜 감정을 전달하기도 한다. 손으로 때리는 것보다 말로 하는 폭력이 더 무섭고 상대에게 좋지 않은 인상을 심어주는 것이 바로 말 속에 그 사람의 마음이 담겨 있기 때문이다.

그러니 늘 가까이 하는 사람부터 시작해 모르는 사람, 무정물에 이르기까지 진심 어린 감사를 전달해보자. 존재들을 떠올리며 "예쁘다 감사하다 행복하다 미안하다 고맙다 사랑한다 성공하십시오 아름답다 훌륭하다" 등 이왕이면 이쁜 단어들을 머릿속에 염두하고 감사명상을 보는 일이다. 감사명상을 하고 나면 자신부터 행복할 것이요, 자연스럽게 대인관계도 원만하게 될 것이다.

정운 스님(조계종 교수아사리)

불교와 한의학(4) 깨달음의 식물 연(蓮)

중생의 마음까지 치유해

연(蓮)은 불교 이전 고대 인도의 브라만교에서부터 우주의 창조와 생성을 상징하는 꽃으로 여겨졌다. 연에는 크게 연과 수련의 두 가지 종류가 있다. 연은 수면 위로 올라 온 잎과 꽃이 있으며, 연잎에 발수성이 있어서 물에 젖지 않는 반면, 수련은 잎과 꽃이 모두 수면에 닿아 있으며, 연잎에 발수성이 없어서 표면이 물에 젖는다. 민태영 등의 〈경전 속 불교식물〉에 의하면, 불교 경전에서는 대부분 연과 수련을 구분하지 않고 발두마화(빠드마), 우발라화(웃뜨빨라), 니로발라화(니뜨로빨라), 분다리가화(뿐다리까) 등의 이름으로 혼용하여 사용하고 있으나, 다만 '구두물화(꾸무다)'라는 이름의 연꽃은 백수련을 가리킨다. 〈법화경〉을 비롯 〈법구경〉 〈화엄경〉 〈능엄경〉 〈유마경〉 〈무량수경〉 〈아미타경〉 〈대반열반경〉 등 많은 경전에서 연을 깨달음의 상(象), 부처님의 묘법, 보살행의 청정함과 아름다움 등의 상징으로 언급하고 있다. 연은 서식지와 꽃의 형태 등 그 자체로, 세속을 떠나지 않으면서 세속을 바꾸어 아름답고 청정한 보리의 과를 이룬다는 불교의 교리를 구현한다.

한의학에서는 연의 열매와 열매 속의 배아, 씨방, 뿌리, 줄기와 잎, 꽃의 수술 등을 약재로 쓴다. 열매를 연자(蓮子)라 하고, 열매의 육질 부분을 연자육(蓮子肉), 열매 속의 녹색 배아를 연의(蓮薏) 또는 연자심(蓮子心)이라 하며, 씨방을 연방(蓮房), 뿌리를 우(藕) 또는 우근(藕根), 줄기와 잎은 하경(荷梗)과 하엽(荷葉), 꽃의 수술은 불좌수(佛座鬚) 또는 연수(蓮鬚)라고 이른다. 이 중 특히 뿌리의 마디부분인 우절(藕節)은 열독으로 인하여 피가 뭉친 어혈(瘀血)을 잘 풀어주므로, 신선한 것을 찧어 즙을 내어 복용하면 피가 더워서 생긴 각종 내출혈 증상을 다스릴 수 있다. 연꽃의 개화기인 5~9월은 무더위가 지배하는 기간으로, 이 무덥고 습한 기운으로 인하여 인체에도 서병(暑病)이 생기기 쉽다. 흔히 '더위 먹는다'고도 하는데, 무덥고 습한 기운이 인체를 침범하여 기운이 없고 진액이 부족해져 갈증이 난다. 한편으론 습기가 차서 몸이 무겁고 감기 기운이 있으며, 배탈과 설사가 나기도 한다. 이 때 하엽과 하경을 말려서 약으로 쓰면 흉막과 격막에 만연한 무덥고 습한 기운을 잘 풀어주어 몸을 가뿐하게 한다. 여성의 갱년기 증후군 중 음식의 소화, 흡수가 잘 안되고 추웠다 더웠다 하며, 혀에 백태 또는 황태가 두텁게 끼며, 입 냄새와 대소변 냄새가 짙은 습열증(濕熱證)에도 하엽경이 들어간 시호달원음(柴胡達原飮)을 적용하여 좋은 치료 효과를 거둔 적이 있다. 연자는 특히 청심연자탕(淸心蓮子湯)에 주요 약재로 들어 있다. 청심연자탕은 덥고 습한 기운이 몸에 오래도록 머물러 있으면서 폐(肺)와 심신(心腎)의 장(臟)을 상하여 우울하거나 반대로 마음이 조급하고 화가 잘 나며, 가슴 및 손발바닥에 번열이 나고, 잠을 잘 자지 못하며, 과로하면 소변이 탁해지고 남자의 정액이나 여자의 대하가 새어나가는 병증에 쓴다. 이 때 연자는 무겁고 탁해진 심(心)을 가뿐하고 맑게 해줌으로써 정신을 안정시키고 번열을 없애며 잠을 잘 잘 수 있도록 한다. 심의 사기를 주로 소변으로 풀어내므로, 복용 초기에는 습열이 빠져나가느라 소변이 더 짙고 탁할 수 있다. 그러나 점차 소변이 맑아지고, 과로 시 새어나오던 정액과 대하도 나오지 않게 된다. 연자의 배아인 연자심은 특히 심열(心熱)을 내리는 약성이 강하여, 열병의 급성기에 고열로 헛소리를 하거나 정신을 잃는 증상에 쓴다.

한여름 무더위에 연못에 핀 연꽃을 보고 있으면, 지치고 짜증난 마음이 누그러지면서 기분이 상쾌해지고 기운이 난다. 부처님의 깨달음을 상징하는 연은 실제로도 중생의 심을 치유하여 마음을 편안케 하고 맑은 정신이 나게 하는 약성을 지니고 있다.

류정아(경희대 한의과대학 학술연구교수)

謹賀 壬辰

瓢巖(謁平)僧伽會

제6차 모임공고

고려말 익재공의 종형이신 목엄당 체원 스님
(각해대사)의 「백화 도량 발원문 약해」
(국보 제 206-25호)를 가문의 종지로 하여
선고 경주이씨 선지식을 찾아 조사당을 건립하고자
원을 세워 그 모임이 6차에 이르렀습니다.
아래와 같이 모이오니 많은 동참 바랍니다.

◆일 시 : 2012년 1월 18일(수) 오전 11:00시
◆장 소 : 통도사 박물관 회의실
(위치 : 경남 양산시 하북면 지산리 583)
◆대 상 : 표암(알평)공 후손으로 경주 이씨와 분관된 가평, 아산, 차성(기장), 우계, 재령, 합천, 진수, 장수, 평창 이씨 스님

※ 표암공 후손으로 미 가입된 스님께서는 사전 연락 바랍니다.
☎ 연락처 : 010-6478-1569

표암(알평)승가회 회장 홍산 현불

"승가건강비법 신비의 나무" [마·가·목]

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로써 지금도 승가의 선원에서 참선수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 열매와 약수로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (1달분 60봉 두재 분량) 보시해 드릴 수 있습니다.

■ 1988년 11월 6일 오전 6시 40분 - KBS-2 TV "건강하게 삽시다" (강원도 오대산 승가비법 약초기행 마가목을 찾아서)방영
■ 2000년 10월 25일 수요일 - KBS-1 TV 아침방송 "무엇이든 물어보세요" (나무차 소개)방영
■ 2010년 10월 24일 일요일 오전 7시 20분 - MBC TV "고향이 좋다" (마가목효능)방영

본초강목, 동의보감 기록

첫째, 그 성질은 따뜻하여 몸이 쇠약하고 풍습비 해수 등을 다스리고
둘째, 흰머리를 검게 하며 두뇌세포를 촉진 통풍, 신경통, 관절염, 기관지염, 방광염, 위염, 폐결핵, 팔다리가 저리거나 허리가 아프고 몸이 차고 냉한 사람
셋째, 중풍, 동맥경화, 고혈압, 풍 예방 및 기력을 돋우어 주어 신장(콩팥)을 튼튼하게 하고 피로를 제거하며 간장을 보호하고 보혈, 신기허약, 조갈증, 당뇨와 고지혈증
넷째, 불안, 우울, 불면증을 해소하여 골병이 든 어혈도 풀어주며 비만 체질 (지방을 분해하여 살이 빠지며)과 성인병 예방
다섯째, 심장을 안정시키며 마음을 편안하게 하고 양기를 돋우며 숙취를 해소

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.

⊙ 약품은 아니며 체질개선에 도움이 됩니다 ⊙

"실험사례" 폐 식용유에 마가목 액을 섞었더니 맑게 정제가 됩니다. 즉, 만병의 근원인 혈액속의 콜래스테롤을 제거하여 피를 맑게 합니다.

상담문의 전화번호 : 031)673-1285
참나선원 대진스님

※수행선원이나 강원스님께 대중공양하실 불자님 연락바랍니다.

정확도 효과성 제일

전국 교보 · 영풍 · 반디앤루니스 · 인터파크 · 예스24에서 구입 가능합니다

◆ 육임 학습서 ◆
· 효사육임강론 2011개정증보 제8판본 상 · 하 권 45만원
· 효사육임사주감정법 2011개정 제2판본 1권 5만원
· 효사육임요지 2011최신판 1권 5만원 이상3종

◆ 육임 활용서 ◆
· 도사에게 물어봐 2011정련 제5판본 1권 5만원
· 육임래정비법 2011개정증보 제6판본 1권 좌정용 35만원
· 육임래정비법 2011개정증보 3판본 순별6권 휴대용 35만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 1권 좌정용 25만원
· 육임풍수 2011개정증보 제2판본 순별6권 휴대용 25만원
· 오행수법제례의식집 2011개정 제5판본 1권 5만원
· 출산길일길시선택비법 2011 제3판정련본 1권 5만원
· 육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 1권 15만원 이상8종

◆ 육임 및 각 오행술 분개 CD프로그램 ◆
· 효사활인천역집 2011완결최종판 (종합) 350만원
· 효사육임산책 2011최신판 순별 전6권 수록 90만원
· 효사래정비법 혁신판 수정보완본 월장별 전12권 수록 (대계전서) 70만원
· 도사에게물어봐 2011정련 제5판본 1권 수록 20만원
· 효사일상생활감정법 2011정련 제5판본 1권수록 20만원
· 효사출산길일길시선택비법 2011정련 제3판본 1권수록 30만원
· 효사육임1년신수비결 2011개정증보 제2판본 순별6권 수록 30만원
· 매화역수 2011정련판 수록 20만원
· 월영도 2011정련판 수록 20만원
· 성명학 2011정련판 수록 20만원
· 정통부적보감 2011정련판 수록 5만원
· 토정비결수록 5만원
· 꿈해몽 5만원 이상 13종

◆ 기 타 ◆
· 효사도정기 2011최신판 5만원
· 불가법요집 2011최신판 5만원

◆ 본사 직접판매 고가 육임활용서 및 활용 CD프로그램 목록 ◆
· 고귀명수 전통1권 / 전순별6권, B4 / A4, 미색모조 / 백색모조 중 선택 정가350만원
· 육임복변집 좌정용 전6권 정가250만원
· 육임산책 휴대용 전6권 정가250만원
· 효사활인천역집2011완결최종판 종합CD프로그램(무인증장착) 정가350만원 120만원
· 효사비결 CD 프로그램 육임일생/당면판단완성 정가650만원

[주문전화] 02)738-8680 / 070-7514-8680
[입금계좌] 우리은행 1005-301-778137/ 육임나라㈜
농 협 301-0071-8027-01/
www.taotemple.net / 입금 후 다음날 수취가능
육임컨텐츠개발전문 - 육임나라 (주)